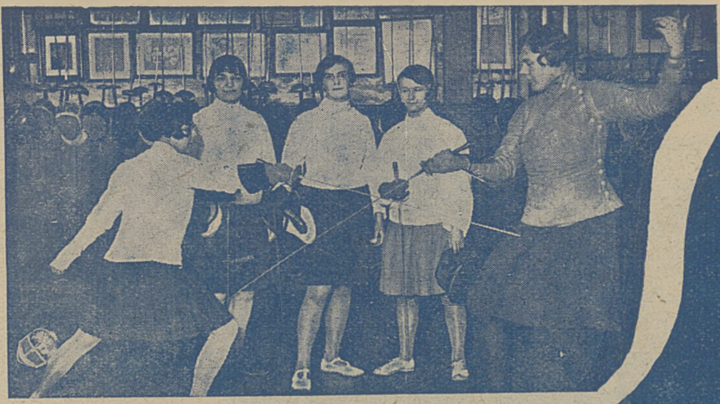
ROK IV
Nr. 2.
DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE POŚWIĘCONY



Drugi zeszyt styczniowy | 1930 rok

Sonia Hennie
mistrzyni świata w jeździe figurowej na lodzie

Cena egz. 50 groszy



Z minionych dni: na szlaku turystycznym Wisły.

KURSY DLA NIESTOWARZYSZONYCH

Zdaje się, że nie będziemy dalecy od prawdy, jeśli stwierdzimy, że najważniejszem naszem zadaniem w działalności sportowej, a także i najbardziej doniosłym i z punktu widzenia społecznego użytecznym celem sportu jest rozpowszechnienie ćwiczeń cielesnych i form ruchu sportowego w jaknajszerszych sferach społeczeństwa. Tym bowiem jedynie sposobem osiągamy wartości, spoczywające w samem założeniu idei sportów, a mianowicie — podniesienie przeciętnego poziomu zdrowotności i sprawności fizycznej w społeczeństwie.

Nie znaczy to bynajmniej, abyśmy nie doceniali tego kierunku sportu, który zwykliśmy nazywać — kierunkiem wzwyż, a którego najznamienniejszym przejawem jest walka o doskonałość, dążenie do rekordu, jako maksymalnej granicy ludzkich możliwości. Przeciwnie. Doceniamy w pełni zarówno znaczenie wychowawcze walki o lepsze, jak i pełną treść konkurencji, będące warunkiem postępu, jak wreszcie znaczenie propagandowe rekordzistów, sław sportowych, idących na czele ustawicznie wzrastających szeregów sportowych.

Twierdzimy tylko, że z punktu widzenia społecznego równie ważnym, a może nawet ważniejszym jest kierunek rozwoju sportu wszerz. On bowiem, poza wyżej wymienionemi walorami, stwarza również warunki dla rozwoju sportu wzwyż, uznaliśmy bowiem za jedynie racjonalne hasło postępu w dziedzinie sportów, słowa: przez ilość do jakości.

Zdaje się, że jeśli mówić będziemy o rozwoju sportów wszerz, zgodzimy się bodaj z opinją niejednokrotnie i przez wielu wydawaną, że w tym kierunku pracujemy niedostatecznie, a w każdym razie robimy nie wszystko, co w tej dziedzinie byłoby do zrobienia. Nie wykorzystujemy bowiem wszystkich środków propagandowych, jakie posiadamy w swoich rękach, nie docieramy do tysięcy młodzieży i ludzi dorosłych, będących w wieku zgoła odpowiednim do uprawiania sportów. Nasza działalność propagandowa rozwija się wprawdzie, doskonali i wydaje rezultaty coraz lepsze, ale przecież — każdy z nas ma okazję stwierdzić to — nie wykorzystujemy maksimum możliwości propagandowych.

W artykule niniejszym pragniemy pomówić o jednym z najważniejszych — naszem zdaniem — środków propagandowych zbyt mało wykorzystywanych. Mamy na myśli— kursy sportowe dla niestowarzyszonych, o których, niestety, za mało u nas słychać.

Zapewne każda redakcja pisma sportowego otrzymała niejeden list z zapytaniem wysoce charakterystycznem: co ma robić osoba, aby nauczyć się np. jazdy na nartach, nie należąc do klubu. Zdawałoby się, że odpowiedź jest łatwa: osoba taka powinna wstąpić do klubu. Oczywiście, odpowiedź łatwa, ale niezawsze prowadząca do celu. Bo, powiedzmy, ktoś nie bardzo wierzy w swoje siły, albo nie sądzi, aby w klubie chciano zajmować się „patałachami“, albo posiada tysiąc innych mniej lub więcej albo zgoła nieuzasadnionych powodów niezapisywania się do klubu. Czyż koniecznie, aby uprawiać sport, trzeba należeć do klubu. Oczywiście — lepiej tak, ale z naszego punktu widzenia ważniejszem może jest, aby dana osoba uprawiała sport choćby nawet i poza klubem, aniżeli miałaby go nie uprawiać wcale.

Zresztą — wyznajemy opinję, — że organizowanie kursów dla niestowarzyszonych jest doskonałym sposobem przyciągania do sportu, a także i przyciągania do klubów. Bo, jest rzeczą jasną, zdobywszy na kursach dla niestowarzyszonych, które zawsze z konieczności muszą być kursami dla początkujących, pierwsze wiadomości i pierwsze umiejętności, dany osobnik zostanie zdobyty dla danego sportu i wkrótce zorjentuje się, że znacznie wygodniej i korzystniej będzie dla niego uprawiać sport w klubie sportowym, gwarantującym mu poważną sumę możliwości, aniżeli iść samopas i polegać tylko na samym sobie. W danym wypadku, mówiąc o narciarstwie, należenie do klubu sportowego daje tyle ułatwień i udogodnień, że wymienimy choćby zniżki w schroniskach i na kolejach, możliwości doskonalenia się, atmosferę sportową i t. p., iż człowiek, który nauczył się nieco jazdy na nartach i zakosztował rozkoszy tego sportu, niewątpliwie do klubu narciarskiego zapisze się.

Jak widzimy, z tego pobieżnego skrótu myśli na temat kursów dla niestowarzyszonych, kursy takie stanowią dla nas znakomity środek propagandowy i to w podwójnym charakterze. W pierwszym rzędzie przyciągają do sportu jednostki dotąd dla sportu obojętne, a w drugim rzędzie — przyciągają także niestowarzyszonych do klubów sportowych.

W całym szeregu dziedzin sportu posiadamy możliwości organizowania kursów dla niestowarzyszonych. Na pierwszym planie, jeśli chodzi o sporty zimowe, postawić należy narciarstwo. A w dziedzinie sportów letnich oddamy chyba pierwszeństwo pływaniu, a dalej — lekkiej atletyce i t. p. Nawet wioślarstwo — ze względu na licznych „dzikich“ choćby w parku Skaryszewskim — da się ująć w formę kursów dla niestowarzyszonych, przynosząc danym gałęziom sportu korzyści rzetelne.

Kursy dla niestowarzyszonych muszą być oczywiście płatne, ale wysokość opłaty winna być określana możliwie najtaniej, jeśli kursy takie mają rzeczywiście spełnić swe zadania propagandowe.

POSTAWY GIMNASTYCZNE

Postawą gimnastyczną nazywamy ćwiczenie, w czasie którego wszystkie stawy znajdują się w spoczynku, podczas gdy wszystkie działające mięśnie pracują statycznie, t. zn., że nie zmieniając swej długości, zwiększają napięcie w celu utrzymania w równowadze danego odcinka ciała; np. w **postawie stojącej z ramionami w bok** chodzi o utrzymanie ramion w położeniu poziomem.

Postawy gimnastyczne możemy podzielić na dwa działy. Do pierwszego zaliczamy te, które same przez się stanowią ćwiczenia gimnastyczne, uwspółrzędnione z ruchami i przeznaczone do wypełnienia odpowiedniego miejsca w osnowach lekcyjnych. Drugi dział zawiera takie postawy, które noszą miano wyjściowych. Nie są one stosowane, jako samoistne ćwiczenia, lecz przez wzgląd na ćwiczenia, które mają być z nich wykonane. Względy, skłaniające nas do stosowania tego rodzaju postaw, są natury mechanicznej lub ruchowo-fizjologicznej. Mimo, iż postawy gimnastyczne nie posiadają znaczenia, jako ćwiczenia, a służą tylko za punkt wyjścia do innych ćwiczeń, mają ściśle określoną formę i winny być wykonywane przepisowo. Rozumie się, że na wyuczenie ich powinien się znaleźć czas na lekcjach gimnastyki.

Zbędne jest chyba rozwodzenie się nad tem, że z jednej postawy wyjściowej można wykonać cały szereg ćwiczeń oraz, że jedno ćwiczenie może być wykonane z różnych postaw wyjściowych.

Niekiedy zastosowanie odmiennej postawy wyjściowej przy pewnem ćwiczeniu może całkowicie zmienić jego charakter. Np. **rzut ramion wzwyż** wykonany z **postawy stojącej ze skurczem ramion** zaliczamy do ćwiczeń kończyn górnych, natomiast tenże sam ruch rzutu ramion wzwyż, wykonany w **wypadzie w bok ze skurczem ramion** stosuje się dla utrudnienia danego ćwiczenia, które zaliczamy do ćwiczeń kończyn dolnych. Tak bywa zazwyczaj wówczas, gdy postawa wyjściowa jest skomplikowana, a ćwiczenie proste. W wypadkach przeciwnych zmiana postawy wyjściowej nie wpływa na naruszenie głównych cech ćwiczenia, lecz tylko podrzędnych. I tak: jeżeli przy opadzie tułowia w tył, przez który rozumiemy ruch tułowia do tyłu w płaszczyźnie strzałkowej, w czasie którego postawa kręgosłupa pozostaje niezmienna, pracę statyczną mięśni brzusznych będziemy uważali za najważniejsze zadanie tego ćwiczenia, to wpływ jego przy opadzie pod danym kątem będzie ten sam bez względu na to, czy został wykonany z postawy siedzącej, klęczącej, czy stojącej jednonóż z zaczepem stopy. Co się zaś tyczy ogólnej pracy mięśni w tych trzech wymienionych wypadkach, to jest ona wybitnie różna. Pracę mięśni brzusznych możemy zwiększyć jedynie zapomocą przeniesienia ramion do innego położenia, przez co położenie środka ciężkości tułowia w stosunku do kręgosłupa zostanie przeniesione wyżej; utrudni to pracę mięśni brzusznych, lecz znów nie zmieni zasadniczo głównych cech ćwiczenia.

Postawy wyjściowe, stosowane z punktu widzenia mechaniki mogą być najrozmaitszego rodzaju, a przeto niepodobna omawiać ich w postaci jednolitej grupy.

W całym szeregu postaw można się doszukać wspólnych cech, ujawniających się w podobnych dążeniach, jak to ma miejsce z postawami **„izolującemi“**, nazwanemi tak oraz zastosowanemi na szeroką skalę poraz pierwszy przez szwedzką reformatorkę gimnastyki dziecięcej Elin Falk. Zadaniem postaw „izolujących“ jest częściowe lub całkowite uniemożliwienie wykonywania pewnych ruchów, towarzyszących danym ćwiczeniom, a stojących częstokroć na przeszkodzie do osiągnięcia zamierzonego celu. Np. **siad jezdny** (ryc.) jest postawą izolującą przy skrętach tułowia, gdyż uniemożliwia wykonywanie ruchów w stawach biodrowych, które zazwyczaj im towarzyszą; w ten sposób ruch zostaje izolowany do skrętów kręgosłupa. W tym samym mniej więcej kierunku działają i inne postawy: **leżenie przodem** (na podłodze), siad płaski (z nogami wyprostowanemi;), **siad z nogami zgiętemi** (ryc.) i **„siad turecki“** (ryc.). Postawy te, jak również i wyżej wymieniona, mogą być izolującemi i przy innych ruchach kręgosłupa oraz przy ruchach kończyn górnych, które przyczyniają się do zwiększenia wklęsłości lędźwiowej. W tym względzie możnaby mieć pewne tylko zastrzeżenia co do **siadu płaskiego.**

Względy mechaniczne przy postawach wyjściowych mogą się również przejawiać w zmianie położenia środka ciężkości ciała w stosunku do linji bioder (głównie przez zmianę położenia kończyn górnych), oraz w zmianie kształtu lub wymiarów płaszczyzny podparcia ciała (głównie przez zmianę położenia kończyn dolnych). Wspólne działanie tej grupy postaw wyjściowych dotyczy wpływu na utrzymanie równowagi ciała. Postawy tu zawarte są odmianami postawy bacznej i różnią się tem od poprzednich, że mogą być również stosowane, jako ćwiczenia ramion i nóg na początku lub w końcu lekcji



Siad turecki.

Zaznaczyć jednak należy, że i inne postawy wyjściowe mogą być stosowane, jako ćwiczenia, w zależności od zadania, jakie im stawiamy. Ćwiczenie: **opad tułowia wprzód ze skurczem ramion i rzut ramion wzwyż** (ryc.) możemy traktować bądź jako ćwiczenie ramion, a wtedy opad tułowia jest podstawą wyjściową, bądź też jako ćwiczenie tułowia, którem w tym wypadku jest sam opad, rzut zaś ramion służy do jego utrudnienia.

Wspomniana już zmiana położenia kończyn dolnych, stosowana przy postawach wyjściowych może wpływać nietylko na stan równowagi ciała, lecz także wywiera swój wpływ na zmianę położenia miednicy. Przy niektórych zaś ćwiczeniach postawy kończyn dolnych mogą być również postawami „izolującemi“, jak to ma miejsce przy skrętach tułowia w postawie wykrocznej (w stronę wykroku), lub też w chodzie i biegu, ćwiczeniach zastosowanych przez Agnetę Bertram.

Z wyłuszczonego tu materjału wynika, że postawy wyjściowe mogą wywierać ogromny wpływ na ćwicze-



Siad jezdny.



Siad z nogami zgiętemi.

nia, a przeto winno się je stosować zawsze po głębszem zastanowieniu.

Praktyka niestety wykazuje coś wręcz przeciwnego. Nie tylko na lekcjach gimnastyki można częstokroć stwierdzić, że się stosuje je niemal bezmyślnie, ale tu i owdzie można coś podobnego w tym względzie wyczytać nawet w materjale drukowanym, przeznaczonym dla nauczycieli i instruktorów.

Mam tu na myśli pewien „wzorzec", który niedawno temu został opublikowany na łamach czasopisma fachowego. Między innemi zawiera on następujące ćwiczenie: **„Stojąc, Rozkrok — chwyt karku — rzut lewej ręki do boku z równoczesnym skrętem głowy na stronę ręki wyprostnej i przeciwnie"**. Sądząc z podanego przez autora w innem miejscu schematu, ma to być — jak się wyraził — ćwiczenie karku.

Naprożno biedziłem się, by zrozumieć, w jakim celu ma tu być zastosowany koniecznie rozkrok, który zazwyczaj stosuje się wówczas, gdy równowaga ciała zostaje zachwiana, jak np. przy skrętach tułowia, ale nigdy przy skręcie głowy.

Tylko jedna rzecz mogłaby usprawiedliwić zastosowanie danej postawy wyjściowej przy tem ćwiczeniu, mianowicie chęć zachowania ciągłości pracy, t. zn. bezpośrednie przejście bez przerwy do następnego ćwiczenia. Lecz przeciwko takiemu postawieniu sprawy przemawiają znów względy estetyczne (ćwiczenia bowiem, zawarte w omawianym „wzorcu", przeznaczone są dla niewiast, tembardziej, że następne ćwiczenie **„skłon tułowia wdół"** doskonale daje się przerobić ze złączonemi stopami i w takiej postaci właśnie należy je stosować w grupach żeńskich.

D. R.



A. Opad tułowia wprzód ze skurczem ramion.
B. Rzut ramion wzwyż.

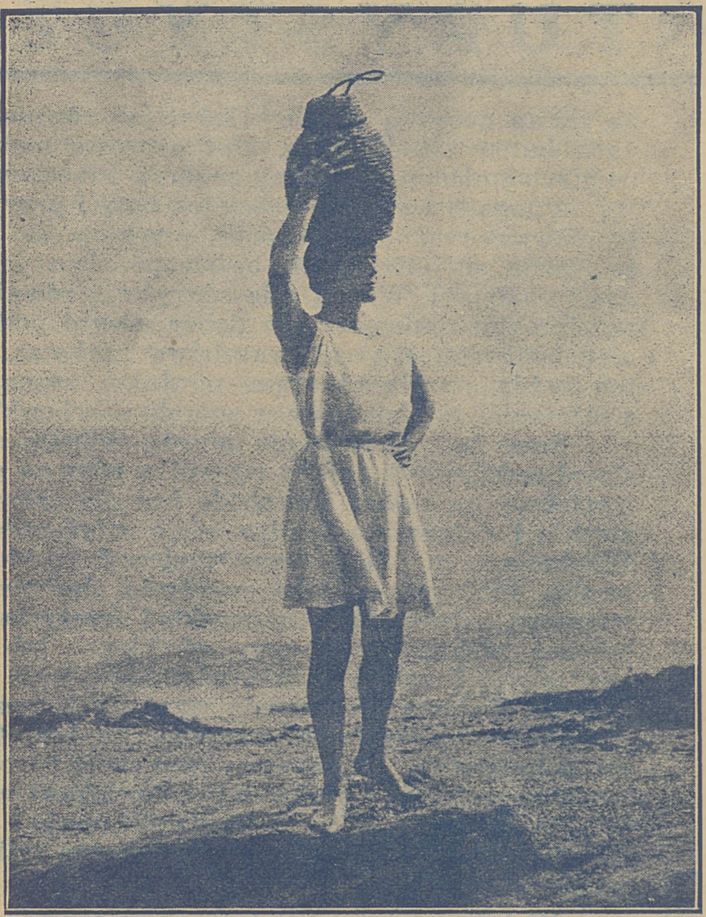
NOSZENIE CIĘŻARÓW NA GŁOWIE

JAKO ĆWICZENIE GIMNASTYCZNE

W metodzie gimnastyki francuskiego por. Heberta, zwanej metodą naturalną, spotykamy szereg ćwiczeń, których treść zaczerpnięta zosta'a bezpośrednio z życia. Por. Hebert prowadzi gimnastykę prawie wyłącznie na wolnem powietrzu, przytem stosuje w szerokim zakresie takie ćwiczenia, jak wdrapywanie się na drzewa, oraz szereg zajęć fizycznych, jak rąbanie i piłowanie drzewa i t. p .



W metodzie naturalnej Hébert'a dzieci noszą niewielkie ciężary na głowie.



Uczenica Hebert'a w postawie antycznej.

Por. Hebert prowadzi również ćwiczenia gimnastyczne dla kobiet. Jego to pomysłu i wykonania — był pierwszy okręt żaglowy z załogą wyłącznie damską, na którym kilkanaście pań spędziło swe wakacje. O ciekawym pomyśle pisałyśmy w jednym z poprzednich numerów „Startu". Obecnie po paruletnich próbach por. Hebert wprowadził do zakresu ćwiczeń gimnastycznych dla kobiet — noszenie ciężarów na głowie, szeroko wypowiadając się za stosowaniem tego rodzaju ćwiczeń.

Inowację tę por. Hebert motywuje w następujący sposób. Noszenie ciężarów na glowie jest znacznym środkiem transportu towarów u ludzi pierwotnych. Zauważono, że pod wpływem tej pracy, typ tego rodzaju tragarza jest niezwykle wszechstronnie rozwinięty fizycznie. Ponadto, twierdzi por. Hebert, ten sposób noszenia ciężarów znakomicie zapobiega, a nawet skutecznie zwalcza pewne zboczenia kręgosłupa, spowodowane najczęściej wadliwą pracą mięśni pleców.

Deformacje te spowodowane są przeważnie przyczynami zewnętrznemi, jak: zła postawa uczniów przy pracy szkolnej, złe i źle stosowane ćwiczenia w młodym wieku i t. d. U kobiet ponadto działają jeszcze inne przyczyny: buciki na wysokich obcasach wywołują stałe pochylenia ku przodowi, obuwie zbyt ciasne wywołuje również pochylenie i wadliwą postawę. Obserwujemy wreszcie charakterystyczną deformację pleców z wklęśnięciem piersi u wszystkich niemal młodych istot, pędzących siedzący tryb życia, pozbawionych racjonalnego ruchu i powietrza.

Wszystkie ćwiczenia równoważne, twierdzi por. Hebert, mają tendencję do utrzymywain kręgosłupa zupełnie prosto. Wystarczy uważniej spojrzeć na ekwilibrystów i żonglerów cyrkowych: posiadają oni znakomitą postawę, połączoną z ładnym rysunkiem sylwetki i dużym wdziękiem postawy i ruchów.

Podróżnicy niejednokrotnie zwrócili uwagę, a poeci nieraz opisywali niezwykłą szlachetność linij i wdzięk kobiet, niosących na głowie dzbanki z wodą. Ten znakomity sposób noszenia ciężarów, pozostawiający zupełną swobodę ramionom, jest bardzo rozpowszechniony w wielu krajach. Kobiety noszące w Teneryfie owoce na głowie smukłe kreolki z Martyniki, Japonki z Nagasaki, beduinki z Beyrutu, sycylijskie wieśniaczki, mieszkanki Tahiti, wszystkie noszą na głowach najprzeróżniejsze przedmioty i wszystkie dźwigają je bez zmęczenia, proste silne i wdzięczne. Nawet w późnym wieku nigdy nie zaobserwowano u nich tych deformacji kręgosłupa jakie rozpowszechnione są tak często wśród ludności miejskiej krajów cywilizowanych.

Por. Hebert twierdzi że noszenie na głowie ciężarów jest znakomitem ćwiczeniem ortopedycznem. Za pomocą tego ćwiczenia osiąga on w gimnastyce kobiecej i dziecięcej zadziwiająco szybkie i gruntowne rezultaty.

Hebert daje w związku z ćwiczeniem tem szereg następujących uwag: Na początek ćwiczący winni nosić tylko bardzo lekkie ciężary na głowie, a więc — początkowo $^1/_{20}$ wagi niosącego, a później — nie więcej jak $^1/_5$. Jeśli każemy nosić zbyt ciężkie przedmioty — możemy powiększyć deformacje już istniejące w linji pleców.

Poleca się stosować z noszącymi na głowie ciężary szereg ćwiczeń równoważnych, a więc dawać np. przechodzenie przez kładki czy równoważnie.

Oczywiście po dwóch — trzech seansach noszenia na głowie ciężarów, trudno spodziewać się pomyślnych rezultatów. Trzeba być cierpliwym i — nie zapominać, że piękne dziewczęta egzotycznych krajów, o cudownie prostych plecach i rzeźbionych kształtach, noszące na głowach amfory i dzbanki z wodą — kilka razy dziennie idą do fontanny, czy strumienia...

E. H.



Mieszkanka Martyniki z 50 klg. ciężarem na głowie.

NARCIARSTWO TURYSTYCZNE

Narciarstwo czysto sportowe, a więc biegi i skoki, uprawiane jest przez setki i tysiące ludzi, przyczem dla kobiet dostępne są tylko biegi. Narciarstwo zaś turystyczne uprawia dziesiątki tysięcy ludzi obojga płci.

Kobiety towarzyszą mężczyznom na bardzo wielu wycieczkach, i często dotrzymują im kroku. Nie znaczy to jednak, że wycieczki narciarskie w góry są dostępne dla każdej kobiety, która opanowała jako tako technikę jazdy na nartach. Wymagany jest od turystki — oprócz umiejętności technicznych — jeszcze spory zasób sił fizycznych i zdrowia. Nie mówię już o innych bardzo poważnych umiejętnościach, jak np. o orjentowaniu się w terenie, o dawaniu sobie rady podczas mgły i zawiei, o zachowywaniu się w terenie niebezpiecznym (oblodzonym, lawiniastym) i t. p. Kobiety samodzielnie rzadko wybierają się w góry, a zwykle rolę przewodnika i kierownika wycieczki obejmuje mężczyzna.

Turysta lub turystka przed sezonem wycieczek narciarskich powinni przygotować się, uprawiając stale inne sporty, lub przynajmniej gimnastykę w sezonie jesiennym. Wycieczka narciarska tylko wtedy może dać całkowitą korzyść i pełne zadowolenie, jeżeli podczas niej dopiszą siły fizyczne.

Również bardzo ważnym jest dla narciarza jego ekwipunek. Nigdy nie powinno się żałować pieniędzy na zakup dobrych nart i kijków, jak również specjalnych butów narciarskich. Jest poprostu męką jeździć na złych i niedopasowanych nartach. Przeciwnie — mając na nogach wygodne specjalne buty i przypięte narty pierwszorzędnej wytwórni, przekona się człowiek, że jazda na nartach nie będzie przedstawiać specjalnych trudności. Ważną rolę odgrywają również smary narciarskie: umiejętny ich dobór uczyni podchodzenie nieuciążliwem, a zjazd prawdziwą rozkoszą. Dlatego też każdy narciarz-turysta powinien zaznajomić się z tajnikami tej dziedziny w sporcie narciarskim.

Sam fakt opuszczenia murów miasta, oderwania się od codziennych zajęć i wyjazd w góry na przeczyste powietrze, na słońce i swobodę jest dla człowieka niezwykłe i dające mu bardzo wiele gdyż radość życia. Przeżycia w górach podczas wycieczek narciarskich są bardzo intensywne, jako przeżycia duchowe a więc wyższego rodzaju. Są to naprzykład przeżycia nieśmiertelnego piękna krajobrazu górskiego, lub odczucia wzniosłości i potęgi świata górskiego jego majestatu i grozy. Podczas zdobywania wyniosłych szczytów występują często przeżycia szczytne, bo bezinteresownego bohaterstwa. A pozatem sam sport narciarski pełen różnorodności i uroku daje człowiekowi wprost niezwykłą satysfakcję. Zjazd narciarski upaja i zachwyca, a pod tym względem w pełni użyć można tylko podczas wycieczek w góry.

W kilku ostatnich latach powojennych uczynione zostało w Polsce b. wiele dla narciarstwa turystycznego. Na kolejach korzystają narciarze ze zniżek; wybudowano w Tatrach Karpatach i Beskidach cały szereg schronisk zagospodarowanych; powstały różne wydawnictwa, przewodniki narciarskie i mapy. Dlatego też na bardziej uczęszczanych szlakach turystycznych można spotkać w sezonie zimowym, a w szczególności podczas świąt Bożego Narodzenia i Wielkiejnocy, całe rzesze narciarzy obojga płci.

A. S.



Jeden z wielu obrazków życia narciarskiego w St. Moritz.

UBRANIE SPORTOWE PAŃ

Aczkolwiek połowa stycznia zdołała już minąć — zimy dotąd u nas jeszcze nie było. „Wtajemniczeni" zapowiadają jednak z całą pewnością, że zjawi się ona niechybnie lada dzień. To też sprzęt sportowy w sklepach i magazynach cieszy się nadal dużem powodzeniem, w domu czekają dobrze wysmarowane narty, a kostjumy sportowe można w spokoju dokompletować.

Dla sportujących pań poważną kwestję stanowi obok sprzętu, także i ubiór sportowy. W roku bieżącym przedstawia się on niezwykle różnorodnie, dając możliwość bogatego wyboru, zawsze zresztą utrzymanego w ryzach mody.

Kostjumy do saneczkowania i ślizgawki prawie nie różnią się. Można dla obu tych sportów mieć ten sam kostjum. W wyborze pozostawiona jest wielka swoboda osobistemu smakowi sportującej pani. — Kostjumy te przeważnie robione są z tweedu, aksamitu lub kashy, obramowane futrem. Moda lansuje jednak również znacznie skromniejsze, a więc i nieporównanie tańsze kostjumy. Spódniczki trykotowe (zawsze krótkie, do kolan), zapinane z tyłu i z przodu (jak spodnie), są wygodne, szerokie i niekrępujące kolan. Mogą być zresztą plisowane, układane w fałdy i t. d. Modne są także komplety z trzech części. Dżemper wpuszcza się w spódniczkę, na to wkłada się żakiet lub — obecnie najmodniejsze — pullover bez rękawów. Spodnie rzadko są noszone przez panie łyżwujące i saneczkujące. Zresztą spódniczki zapinane z tyłu i z przodu doskonale spodnie zastępują. Jedynie łyżwiarki wyścigowe a te liczymy na palcach, hołdują zupełnie męskiemu strojowi, w formie długich opiętych spodni trykotowych.

Dżempry odznaczają się żywemi kolorami, przeważnie w pasy różnej szerokości, proste lub łamane, w motywy geometryczne często asymetryczne. Największem powodzeniem cieszą się kolory — niebieski i złoty, granatowy i pomarańczowy, oraz półbronzowy na tle białawem lub szarem. Do kolorowego dżempra można nosić spódniczkę w kraty, a do jasnego żakietu — ciemną spódniczkę. Koło szyi — niezbędny szal, najlepiej w jaskrawe kraty. Na głowie — czapeczka z aksamitu, filcu czy futra, beret baskijski lub nawet kominiarski. Półwysokie buty sportowe są bronzowe lub beige. W kostjumach łyżwiarskich — często zastępujemy guziki zatrzaskami.

Najmodniejszym, a przyznać trzeba i najbardziej estetycznym dla pań, jest nadal norweski kostjum narciarski. Bluza, kurtka lub żakiet krajane są możliwie najprościej. Bluzy — najczęściej zapinane na „błyskawicę". Zamiast guzików — najczęściej zatrzaski. Rękawice długie ze sztylpami, wciąganemi na rękawy. Najlepiej chronią od zimna rękawice dwupalcowe. Spodnie — długie. Kolor — najlepiej granatowy, ale stosowany jest również zielony, bronzowy, beige. Jako materjał — tegoroczna moda lansuje burberry, kowerkot, a także gabardinę.

Na spodnie wciąga się pullover wycięty — bez kołnierza. Barwny, jak najbarwniejszy szal na szyję, przytem kolor pomarańczowy najpiękniej chyba wygląda na śniegu przy granatowym. Na głowie — beret baskijski, ale lepiej — zwykła czapka narciarska z dużym daszkiem, który znakomicie chroni od słońca i nawet wiatru.



Na starcie biegu pań w St. Moritz.



Znakomita tennisistka hiszpańska, Alvarez, na nartach.

Moda tegoroczna zdecydowanie wypowiedziała walkę krótkim spodniom dla pań. Jest to nakaz uzgodniony z wymogami estetyki. Narciarki w krótkich spodniach wyglądają naogół brzydko. Tylko bardzo wysokie i szczupłe osoby, o ładnej, smukłej linji łydek mogą pokazywać się w krótkich spodenkach bez obawy wejścia w konflikt w zasadami estetyki, która w ubiorze sportowym kobiety odgrywa zawsze dużą rolę.

GIMNASTYKA AGNETY BERTRAM W STOLICY



Bodil Otto demonstruje metodę A. Bertram.

Zapowiedziane przez nas w swoim czasie kursy gimnastyki metodą Agnety Bertram w Warszawie już się odbywają.

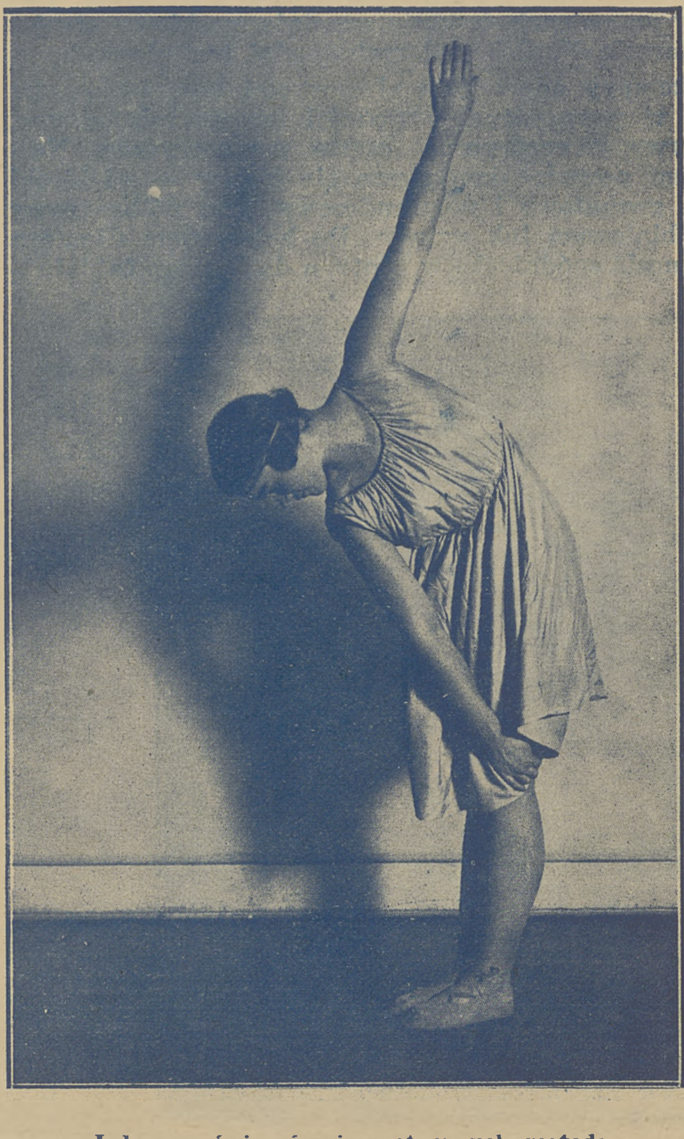
Zorganizowane zostały przez redakcję pisma naszego w porozumieniu z Sekcją Wychowania Fizycznego przy T. N. S. W. na pierwszym planie kursy nauczycielskie dwóch stopni: kurs wyższy i niższy. Na kurs wyższy uczęszczają te nauczycielki wychowania fizycznego, które ukończyły kurs w Kopenhadze, zorganizowany latem ub. r. przez redakcję pisma naszego. Na kurs niższy natomiast zapisało się liczne grono, dwudziestu paru nauczycielek, wśród których nie braknie przedstawicielek prowincji, a które nigdy jeszcze dotąd nie miały okazji zetknąć się praktycznie z metodą gimnastyki Agnety Bertram.

Ponadto redakcja pisma naszego zorganizowała również parę kompletów gimnastyki domowej dla pań prenumeratorek „Startu“ i „Kobiety Współczesnej“. Komplety te cieszą się dużą frekwencją. Jest to niezmiernie radosny objaw dla „Startu“, który po trzech latach pracy propagandowej na rzecz ćwiczeń fizycznych, widzi realne wyniki swej pracy. Panie, należące do kompletów gimnastyki domowej nie są członkami żadnych klubów sportowych, przeważnie nie uprawiały dotychczas żadnych ćwiczeń cielesnych i dopiero na kompletach naszych pragną zdobyć racjonalne zasady, według których zupełnie poprawnie i racjonalnie będą mogły codziennie uprawiać po ukończeniu naszych kursów gimnastykę domową Bertram u siebie w pokoju.

Na obu kursach nauczycielskich i na kompletach gimnastyki domowej ćwiczenia prowadzi p. Bodil Otto, wybitna uczenica duńska pani Bertram, znana już w stolicy z pięknego pokazu, jaki w połowie grudnia wykonała dzięki organizacji pisma naszego w sali Towarzystwa Higjenicznego. Wszystkie nauczycielki i „cywilne“ panie, biorące udział w naszych kursach — odniosą niewątpliwie wiele korzyści.

W ostatnich dniach przed rozpoczęciem kursów liczba zapisów znacznie przewyższyła przewidzianą liczbę miejsc w kompletach. Wielu osobom musiałyśmy odmówić przyjęcia na kurs. Już dziś jednak możemy zawiadomić osoby zainteresowane, że po ukończeniu obecnego kursu zagranicznego redakcja pisma naszego zorganizuje i poprowadzi nowy kurs gimnastyki domowej pod kierunkiem wykwalifikowanej polskiej instruktorki.

Kursy rozpoczęły się w dniu 13 stycznia b. r. Ostat-



Jedno z ćwiczeń gimnastycznych metodą A. Bertram.

nia lekcja odbędzie się 12 lutego r. b. Jak zapowiadałyśmy — kurs trwać będzie miesiąc.

Wspomnieć wypada, że p. Bodil Otto przed przybyciem do Warszawy przeprowadziła kurs gimnastyki metodą Bertram dla nauczycielek lwowskich. Kurs ten zorganizowały i przeprowadziły bardzo sprawnie pp. nauczycielki lwowskie, sprowadzając z Kopenhagi p. Otto za pośrednictwem i staraniem „Startu".

Lekcje gimnastyki na wszystkich naszych kursach odbywają się w gmachu gimnazjum im. Królowej Jadwigi, korzystając z ogromnej i niezwykle starannie utrzymanej sali. Wszystkie lekcje odbywają się przy muzyce.

Dając ogólny rzut oka na zorganizowane przez nas kursy, nie możemy pominąć okazji złożenia na tem miejscu podziękowania osobom, które poważnie przyczyniły się do realizacji naszego projektu. W pierwszym rzędzie składamy więc podziękowanie p. dyrektorce J. Jastrzębskiej za łaskawe udzielenie sali, a także p. wizytatorce H. Olszewskiej — za pomoc w organizacji kursów.

Na zakończenie musimy nadmienić, że wielką pomocą dla pań, ćwiczących gimnastykę domową, służyć będzie wydany przez nas podręcznik p. t. „Gimnastyka domowa" Agnety Bertram, podający kolejność ćwiczeń oraz poprawny sposób ich wykonania. Ponadto książka ta zawiera ilustracje wszystkich ćwiczeń, wchodzących w skład gimnastyki domowej.

Książkę powyższą nabyć można w administracji naszego pisma, oraz we wszystkich księgarniach w Warszawie.

Na składzie w Administracji pisma naszego znajdują się również zeszyty nut, dobranych przez p. Bertram do ćwiczeń wykonywanych w pierwszym i drugim roku nauczania.

J. LOTECZKOWA O SWEJ KARJERZE SPORTOWEJ

WYWIAD Z TRZYKROTNĄ MISTRZYNIĄ POLSKI

Udaję się do pani Loteczkowej. — Trema. Może nie zechce?...

Pani Loteczkowa: szczupła, o męskich ruchach i roześmianej twarzy...

„Wywiad dla „Startu"? Ależ bardzo chętnie". Krótki uścisk ręki i jestem w salonie.

Puhary, żetony, plakiety i fotografje; fotografje z najrozmaitszych zawodów tak narciarskich, jak i motocyklowych, wycieczek, raidów (nawet z trenningów konnych, bo Loteczkowa miała startować do tegorocznych wyścigów, lecz bolesny upadek i zwichnięcie ręki nie pozwoliły narazie urzeczywistnić tych projektów). Po oglądnięciu tych cudów — do rzeczy.

— Od ilu lat zaczęła Pani uprawiać sport narciarski? — zapytuję.

— Mniejwięcej osiem lat temu zaczęłam jeździć. Naturalnie Karpaty, a w szczególności Mekka lwowskich narciarzy Sławsko, było miejscem, gdzie wtajemniczałam się w „arkana" wiedzy narciarskiej.

— Od samego początku zapisałam się do Karpackiego Klubu Narciarskiego i pozostaję mu wierną dotych czas. Wydaje mi się rzeczą niezmiernie dziwną zmienianie barw klubowych.

Początków jazdy uczyłam się na kursach K. T. N., następnie we Lwowie uczęszczałam na kursa dla bardziej wprawnych, urządzane przez W. Czerwińskiego, doskonałego przed paru laty zawodnika (III miejsce w zawodach o Mistrzostwo Polski w Worochcie), a potem już jeździłam sama. Naturalnie, będąc przez styczeń, luty i marzec co roku w Zakopanem chodziłam pilnie na treningi dla zawodników, prowadzone przez Stolpego, potem Aasa, a ostatnio przez Simmondsena.

— Może teraz Pani łaskawie opowie coś o wynikach narciarskich?

— Pierwszy raz startowałam w roku 1923 w Sławsku i przyszłam ostatnia, — dodaje z czarującym uśmiechem moja interlokutorka, — okoliczność ta bynajmniej mnie nie zniechęciła, lecz podziałała na mnie jako bodziec do dalszej pracy; wyników tej pracy nie trzeba było długo czekać, bo już w następnym sezonie na zawodach o Mistrzostwo Polski w Krynicy zajmuję IV miejsce.

W roku 1925 startuję do Mistrzostwa Polski w Zakopanem (Hala Gąsiennicowa) i odnoszę pierwszy wielki sukces narciarski, zdobywając po raz pierwszy mistrzostwo Polski.

W tym samym sezonie biorę udział w Starym Smokovcu w zawodach urządzanych przez klub koszyckich narciarzy i zdobywam pierwsze miejsce.

Rok 1926 stanowi najświetniejszy okres w mej karjerze narciarskiej. Zdobywam po raz drugi mistrzostwo Polski, dalej w zawodach w Chamonix mistrzostwo Francji oraz czwarte miejsce w sztucznej jeździe, na zawodach w Westerowie zdobywam mistrzostwo Czechosłowacji oraz mistrzostwo Austrji na zawodach w Rax.

W roku 1927 zdobywam mistrzostwo Polski poraz trzeci, powtórnie zaś mistrzostwo Francji. W Chamonix zwyciężam również w zawodach dla juniorów, mających wstępować do wojska. Za pierwsze miejsce w tych zawodach była wyznaczona nagroda... ranga kaprala strzelców



J. Loteczkowa na treningu.

alpejskich, którą przyznano mi po zwycięstwie w tym biegu.

Startując w Davos do Derby zjazdowego, wywichnęłam sobie nogę w kostce, lecz pomimo to zdobyłam drugie miejsce. Po wypadku tym leżałam trzy tygodnie w sanatorjum w Davos.

Na początku sezonu w ubiegłym roku, będąc na wycieczce narciarskiej w okolicach Złoczowa (Woroniaki) upadłam i naderwałam sobie ścięgna u lewej nogi. Wypadek ten zaniedbany, groził mi amputacją. Przez osiem tygodni byłam przykuta do łóżka.

Nie mogę tu pominąć faktu przysłania mi w czasie mej choroby depesz i wspaniałego bukietu od P. Z. N. i szeregu listów od zawodników z wyrazami współczucia.

— Jakie są Pani zamiary w obecnym sezonie?

— Już od dwóch miesięcy prowadzę pod kierunkiem kpt. Łuckiego suchą zaprawę narciarską, polegającą na biegach na przełaj i gimnastyce. Z moją nogą jest już prawie dobrze, lecz po dłuższym wysiłku, nieco mi dokucza. Mam nadzieję, że masaże usuną mi z czasem znaki owej niefortunnej wysypki. Wycofywać się z życia sportowego jeszcze nie chcę, a czy będę mogła w tym sezonie startować, to dopiero „okres śniegowy“ powie.

J. Radzimiński.

Z SZEROKIEGO ŚWIATA

Rok bieżący posiadać będzie dla lekkiej atletyki i gier sportowych w międzynarodowym świecie kobiecym specjalne znaczenie. W roku tym przypadają bowiem trzecie z rzędu kobiece igrzyska olimpijskie w Pradze Czeskiej, a program ich w porównaniu z igrzyskami poprzedniemi będzie znacznie rozszerzony. Prócz konkurencji lekkoatletycznych program tegoroczny przewiduje także mecze kobiecej koszykówki i hazeny.

Ze względu na ów olimpijski mecz piłki koszykowej przygotowywane są liczne uprzednie spotkania międzynarodowe o charakterze rozgrywek wstępnych, mających na celu zorjentowanie w ustosunkowaniu sił poszczególnych drużyn reprezentacyjnych. W dniu 13 lipca odbędzie się w Brukseli spotkanie Francji — Belgji.

Również Włochy zabiegają o zorganizowanie w początkach lipca międzynarodowego turnieju piłki koszykowej w Medjolanie. Prawdopodobny jest udział w turnieju tym reprezentacyjnych drużyn Francji, Belgji, Niemiec i Austrji. Spotkanie to pozwoli wznowić dawną umowę francusko-włoską co do przeprowadzania raz do roku meczu koszykówki pomiędzy drużynami obu tych krajów.



Oryginalny kostjum narciarski, w którym jest chyba za chłodno.

Wreszcie — międzynarodowy związek kobiecy we Francji przewiduje w dniu 17 sierpnia przedolimpijski turniej koszykówki w Paryżu, w którym prawdopodobnie wzięłyby udział wszystkie drużyny, zgłoszone na turniej olimpijski w Pradze Czeskiej.

Przed paroma miesiącami — w półoficjalnym komunikacie naszego związku gier dano do zrozumienia, że w olimpijskim turnieju piłki koszykowej wezmą również udział i nasze zawodniczki. Dotychczas jednak nic pewnego nie wiadomo i zresztą — o żadnych w tym kierunku przygotowaniach jakoś nie słychać.

———::———

Według oficjalnych statystyk angielskich — w chwili obecnej ponad 100 kobiet lata samodzielnie bądź na własnych aparatach, bądź też na maszynach, należących do różnych aeroklubów angielskich. Ponadto — ponad 200 kobiet angielskich znajduje się w różnych szkołach pilotów.

Porównywując te wspaniałe cyfry z własnemi — prasa francuska nadmienia, że aczkolwiek kilkanaście kobiet zdobyło we Francji dyplomy pilotek, zaledwie pięć zpośród nich korzysta z możności praktykowania tego sportu. Prasa francuska stwierdza objektywnie, że nawet tych 5 kobiet walczy z ogromnemi trudnościami, spotykanemi zarówno ze strony stowarzyszeń lotniczych, jak i czynników państwowych. Adrjanna Bolland, najlepsza pilotka francuska posiadająca w swym dorobku pilota pierwszorzędne wyczyny sportowe, przechodziła prawdziwe tortury, szykany ze strony nietylko urzędników w dziale lotnictwa i władz lotniczych, ale również — ze strony mężczyzn pilotów, którzy nigdy nie mieli dla niej słowa zachęty, a zawsze — drwiące uśmiechy i zupełny brak koleżeństwa.

Rozwój pilotażu wśród kobiet angielskich jest imponujący. Zdaniem fachowej prasy angielskiej latają one bardzo pewnie i umiejętnie. W roku bieżącym przewiduje się zaangażowanie paru pilotek na komunikacyjne linje powietrzne Anglji.

W Polsce — 5 kobiet z różnych miast ukończyło kursy pilotażu w Aeroklubach Akademickich. Rok bieżący pokaże — w jakim stopniu będą one mogły wykorzystać swe umiejętności pilotowania.

———::———

Opublikowane niedawno w prasie belgijskiej sprawozdanie z ubiegłego sezonu wioślarskiego, przynosi ciekawe dane o natężeniu regatowego wioślarstwa kobiecego w Belgji. Dowiadujemy się mianowicie, że parokrotnie w regatach ogólnych startowały damskie osady na dwójkach wyścigowych ze sternikiem, skiffach i czwórkach wyścigowych.

Ponadto osady belgijskie kilkakrotnie mierzyły się z osadami angielskiemi i to zarówno na łodziach wyścigowych, jak i półwyścigowych. We wszystkich tych biegach odnosiły zresztą stałe porażki. Prócz zwycięstwa odniesionego w Brukseli przez osadę angielską Weybridge Ladies Club, o czem w swoim czasie pisaliśmy. Angielki startowały jeszcze dwukrotnie w Ostendzie. W biegu czwórek wyścigowych zwyciężyła osada Ladies Boat Club w Londynie, bijąc o 20 mtr. osadę klubu wioślarskiego w Ostendzie. W biegu czwórek półwyścigowych inna osada tegoż klubu angielskiego zwyciężyła osadę belgijską Cercle Regates Bruxelles. Oba biegi odbyły się na dystansie 1000 metrów.

———::———

Otrzymaliśmy obecnie szereg wyczerpujących danych o kongresie kobiecym wioślarskim, który odbył się latem w Londynie.

Kongres ten zwołany został przez Angielski Kobiecy Związek Wioślarski i celem jego było powołanie do życia międzynarodowego związku wioślarskiego kobiet. Niestety, w kongresie brały udział same Angielki. Ani jeden z krajów europejskich, w których kobiety uprawiają wioślarstwo i które zresztą w przeprowadzonej korespondencji częściowo przychylnie (między innemi Polska) odniosły się do powyższej koncepcji, nie przysłał na kongres dwóch delegatek. Prócz Angielek uczestniczył w kongresie jedynie dr. te Hennepe, przedstawiciel Holandji, biorący zresztą udział w kongresie w charakterze gościa.

Fakt powyższy stwierdza, że w europejskich środowiskach wioślarstwa kobiecego niema entuzjazmu dla idei powołania do życia samodzielnego międzynarodowego związku wioślarskiego kobiet. Być może idea ta jest nieco przedwczesna. Niżej podpisana popierała w swoim czasie koncepcję Francuzek, aby na okres przejściowych kilku lat, do czasu większego rozwoju wioślarstwa kobiecego ,utworzyć samodzielną komisję wioślarstwa kobiecego przy Międzynarodowym Związku Wioślarskim Męskim. Zdaje się, że to wyjście organizacyjne, byłoby znacznie szczęśliwszem rozwiązaniem sprawy, jako etap rozwojowy w usamodzielnianiu tego sportu, i to tembardziej, że w olbrzymiej większości krajów wioślarstwo kobiece dotychczas podlega władzom centralnym męskim, nie posiadając nietylko własnych związków państwowych, lecz nawet — samodzielnych komisyj czy referatów przy państwowych związkach męskich.

Na wspomnianym kongresie Angielki (wobec braku delegatek innych państw) uchwaliły powołać do życia międzynarodowy wioślarski związek kobiecy. Na przewodniczącą powołano prezeskę angielskiego związku wioślarek, panią Gedge. Prezydjum składa się również z Angielek. Oczywiście, zarezerwowano miejsca w zarządzie dla delegatek państw, które do związku przystąpią.

Obecnie prezydjum nowoutworzonego związku opracowuje statut i regulaminy międzynarodowe. Pierwszym czynnym przejawem życia tego najmłodszego z międzynarodowych związków sportowych, będzie zorganizowanie w marcu lub kwietniu r. b. międzynarodowych regat kobiecych na Tamizie, w których — o ile dziś wiadomo — wezmą prawie napewno udział osady angielskie, belgijskie, francuskie i niemieckie.

W związku z kongresem powyższym opublikowane zostały dane statystyczne odnośnie wioślarstwa kobiecego w poszczególnych krajach europejskich. Pośród danych tych znaleźliśmy również cyfry, opublikowane w prasie francuskiej, dotyczące Polski. Dowiedzieliśmy się z nich, że liczba polskich wioślarek stowarzyszonych wynosi... trzy tysiące. W rzeczywistości — mamy ich niespełna 900...



Rzadko spotykany kostjum narciarski.

Opublikowana cyfra 3000 wioślarek w Polsce pochodzi chyba od „dobrze poinformowanych“ czynników w kraju. Dobrze wiemy, że kontakt bezpośredni z wioślarstwem kobiecem w innych krajach utrzymuje z ramienia Polski — Warszawski Klub Wioślarek. Czyżby więc zarząd tego Klubu udzielał na zagranicę tak przesadnych danych? Byłoby to postępowanie nieco ryzykowne, bo prawda może się wykryć przy lada okazji.

Jesteśmy zresztą zdania, że rzeczywistość wioślarstwa kobiecego w Polsce przedstawia się dość poważnie w porównaniu z większością krajów europejskich, a nasza reprezentacyjna osada pod sterem p. M. Dziewulskiej po swem zwycięstwie nad Angielkami posiada imię wcale wyrobione na terenie zagranicy. Zbyteczne jest więc zgoła przeinaczanie faktów, których i tak wstydzić się nie potrzebujemy.

Jeśli zważymy, że Anglja, najsilniejszy w Europie kraj pod względem rozwoju wioślarstwa kobiecego, liczy około 2500 stowarzyszonych wioślarek, Niemcy — 2000, a inne kraje wykazują cyfry znacznie poniżej tysiąca, łatwo zrozumiemy, że cyfra 3000 wioślarek w Polsce wyda się nawet zagranicy mało prawdopodobną i nasunie podejrzenie o bluffie.

O kongresie w Londynie — w następnym numerze podamy szereg interesujących szczegółów.

———::———

W kobiecym sporcie francuskim mówi się obecnie poważnie o przeżywanym kryzysie w dziedzinie kobiecych biegów naprzełaj. Ze względu na symptomatyczne znaczenie tych rozważań, podajemy powyżej niektóre ich szczegóły.

Liczba imprez oraz liczba zawodniczek do biegów naprzełaj w roku bieżącym uległa poważnemu zmniejszeniu w porównaniu z rokiem ubiegłym. W sezonie ubiegłym odbyły się we Francji „raptem“ cztery poważniejsze biegi naprzełaj, a uczestniczyło w nich przeciętnie „tylko“ około 30 zawodniczek.

Zdaniem kół fachowych kryzys we francuskich biegach naprzełaj spowodowany został złą organizacją

wielu poprzednich biegów naprzełaj. Dopuszczano do biegów dziewczęta zbyt młode i słabe, bez uprzedniej zgody lekarza, co spowodowało kilka wypadków zasłabnięć na trasie. To zniechęciło i przestraszyło inne zawodniczki. Ponadto — stosowany dotychczas dystans dla tego rodzaju biegów był stanowczo za długi (od 3 do 5 klm). Wybierano trasę bardzo trudną, ze znacznemi wzniesieniami, co nadmiernie męczyło, a w konsekwencji zniechęcało zawodniczki.

Jako środki walki z kryzysem, koła fachowe proponują: absolutne przestrzeganie kontroli lekarskiej, dopuszczanie do startu tylko zawodniczek, posiadających zezwolenie lekarza na udział w biegu, skrócenie trasy conajmniej do 2000 metrów, wybór odpowiedniej — nie za trudnej — trasy, a wreszcie — zracjonalizowanie pracy przygotowawczej przez prowadzenie systematycznych i metodycznie stopniowych treningów.

K. Muszałówna.

KURS NARCIARSKI DLA PAŃ NIESTOWARZYSZONYCH

Komisja narciarstwa kobiecego przy Polskim Związku Narciarskim postanowiła przeprowadzić w roku bieżącym kurs narciarski dla pań niestowarzyszonych.

Kurs ten odbywać się będzie na Bielanach, pod kierunkiem wykwalifikowanych instruktorek i obejmie naukę jazdy na nartach dla pań początkujących. Początek kursu nastąpi z chwilą zaistnienia odpowiednich warunków śniegowych.

Zapisy na kurs powyższy przyjmuje redakcja „Startu“ do dnia 5 lutego b. r.. w godzinach biurowych (9 — 6 pp.). Należy jednocześnie wpłacić dwa złote wpisowego.

Każda z pań, pragnących uczestniczyć w powyższym kursie, posiadać winna narty, kijki i buty. Osoby, nieposiadające kostjumu narciarskiego (spodni) — mogą uczyć się początków jazdy w zwykłym ciepłym kostjumie (pod żakietem — dżemper).

Jednocześnie Komisja Narciarstwa Kobiecego przeprowadzi w roku bieżącym kurs narciarski dla dzieci od lat 7 do 12. Zapisy przyjmuje również redakcja „Startu“ we wskazanych wyżej godzinach. Przy zapisie wpłacić należy wpisowe w wysokości 1 zł. Kurs prowadzony będzie również na Bielanach (dojazd tramwajem) przez fachowe instruktorki narciarskie.

Dzieci, zapisane na kurs powyższy, winny posiadać narty, kijki i mocne o grubych podeszwach buciki. Dzieci winny być ubrane dość ciepło, lecz bez palt. Poleca się dla dzieci długie spodenki trykotowe, bądź wełniane swetery i czapki z nausznikami. Rękawiczki — najcieplejsze i najodpowiedniejsze — dwupalcowe. — Termin zapisów — jak w kursie dla pań.

Bliższych szczegółów w sprawie obu kursów udziela redakcja „Startu“ w godzinach 12 —2 pp., w poniedziałki, środy i piątki, tak osobiście jak i telefonicznie.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. H. Byszewskiej w Warszawie. W odpowiedzi na skierowane przez Sz. Panią zapytanie do „Poradni narciarskiej“ na łamach „Startu“, komunikujemy, że w roku bieżącym przeprowadzony zostanie kurs narciarski dla początkujących pań niestowarzyszonych i dla dzieci. Szczegóły — w numerze bieżącym.

PROSIMY O WPŁACANIE PRENUMERATY NA KWARTAŁ I-szy B. R.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo. 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. zł. 60; 1/8 kol. zł. 35; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.